

# お風呂で健康になる！ シャワーだけではダメな理由

東京都市大学教授 温泉療法専門医  
早坂 信哉

ところで...

• 皆さんは週に何回  
お風呂(湯船)に浸  
かっていますか？

- 元気で長生きのためには週に何回お風呂に入ればいいのか？

正解は？

•週 回 ！

お風呂に入ること！



毎日お風呂に入る人は元気！

- 毎日お風呂に入る人は、  
そうでない人と比べて5  
年後にも、1.85倍元  
気！！

(要介護にならない)

• 入浴はシャワー  
だけではだめ！

# 毎日お風呂に入る人と それ以外(シャワーの人)との 比較の研究

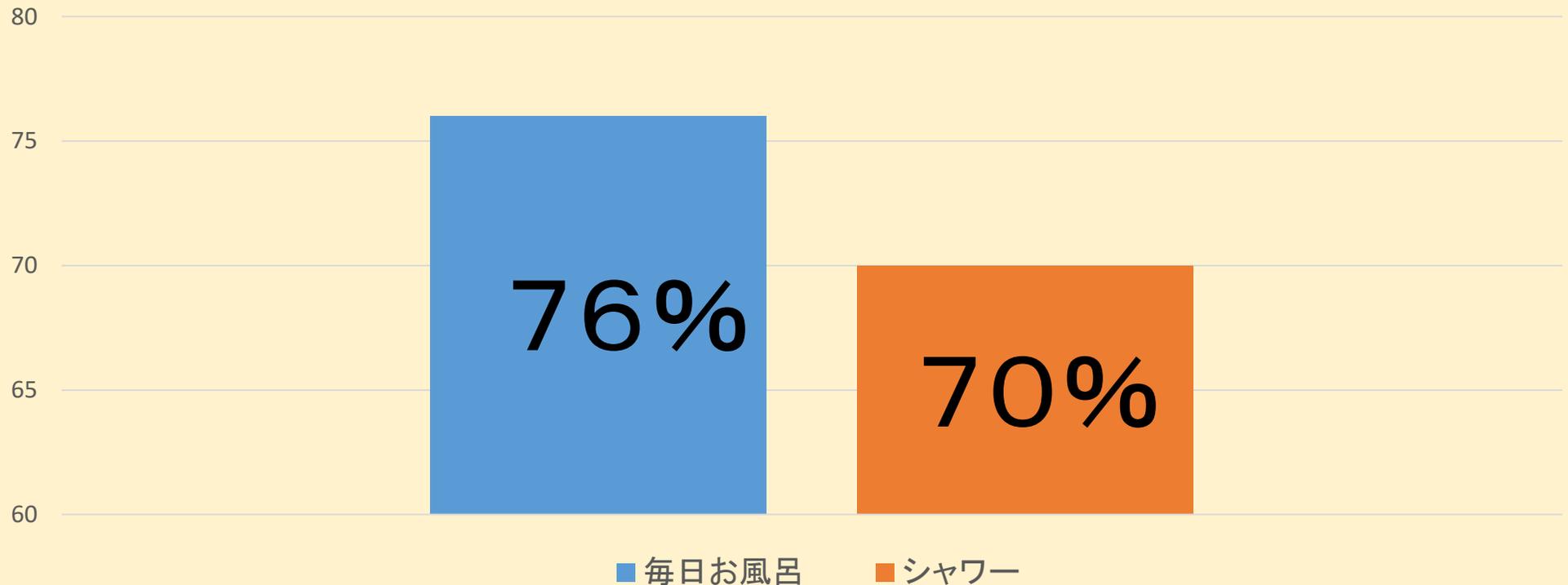
- 2012年に静岡県内の6,000人の住民を対象にした調査を実施(静岡県と共同で実施)
- 3,054人の方から回答を得て、解析

# 主観的健康感

- 現在、自分自身で感じる健康度（元気度）
- 将来も予測できる健康指標の一種

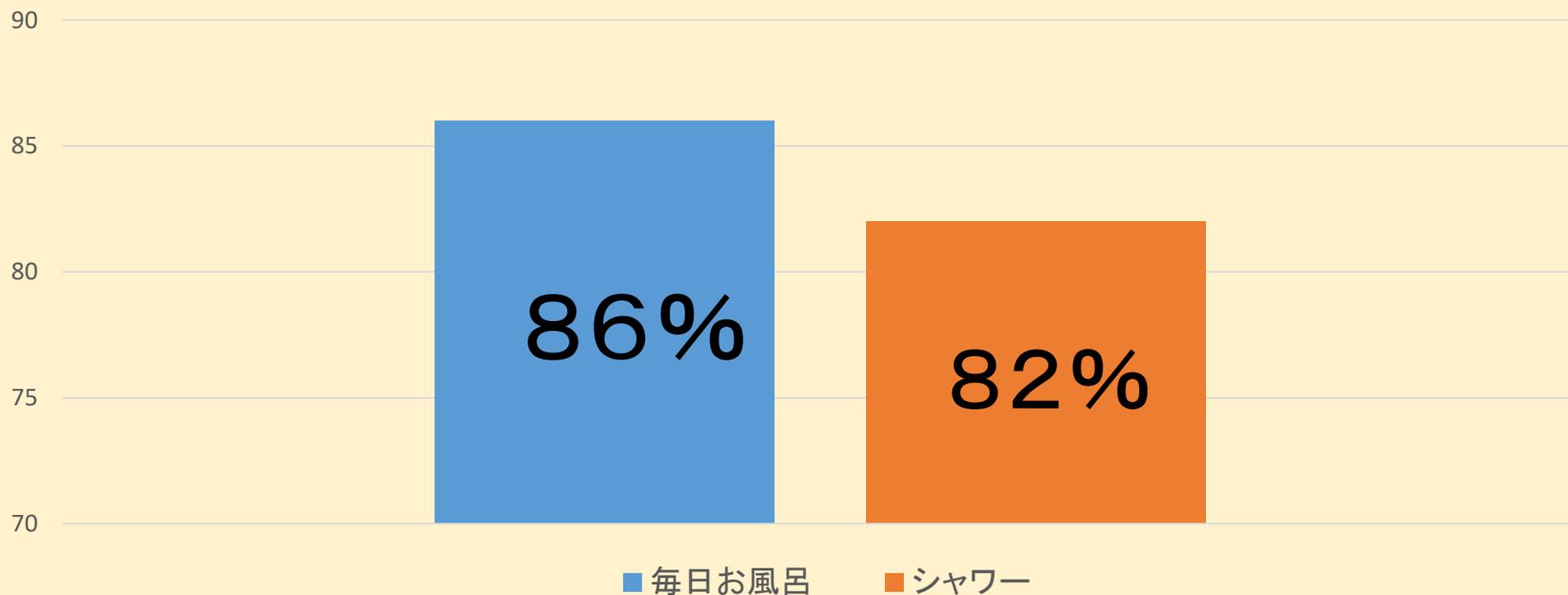
# 毎日お風呂に入る人と シャワーの人との比較の研究

## 主観的健康感が良い人の割合



# 毎日お風呂に入る人と シャワーの人との比較の研究

## 睡眠が良い人の割合



# 幸福度

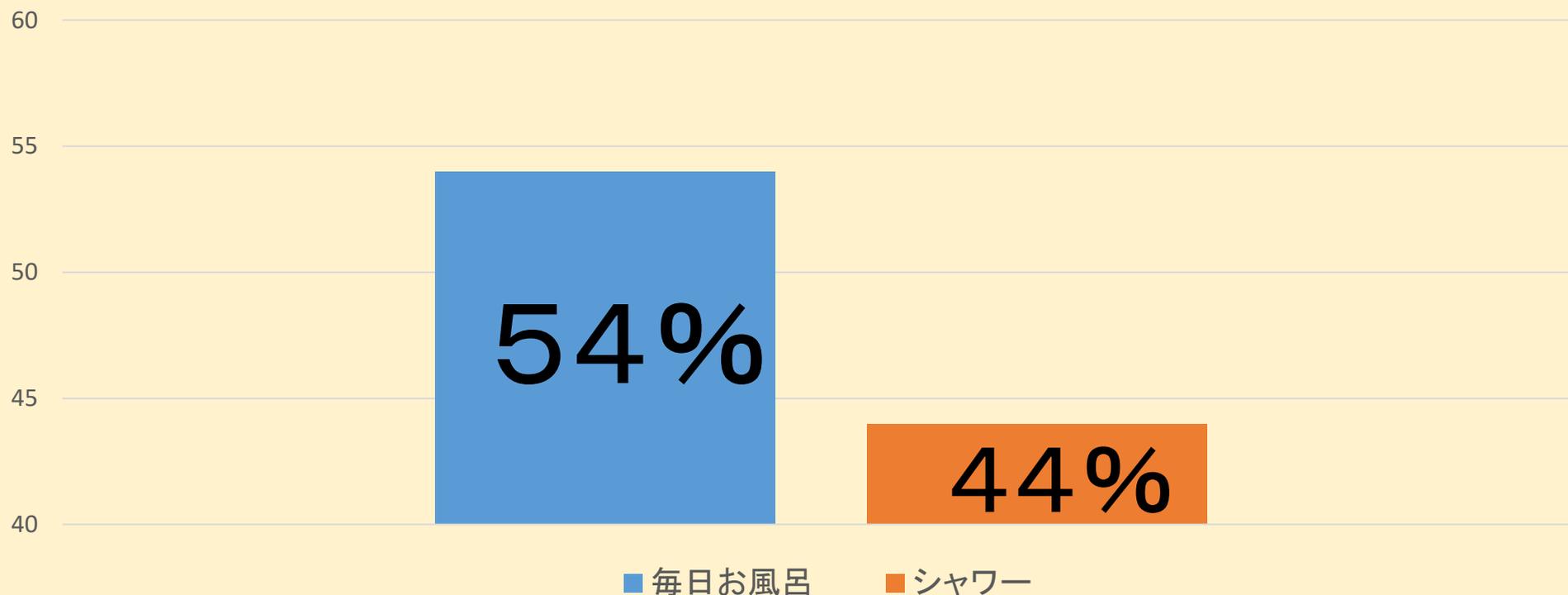
- 個々人がどのような思いで暮らしているのか、ということの数値として測定するツールの1つが幸福度
- 国際的には先進国や途上国でも測定されている
- 所得と必ずしもリンクしているわけではなく、国際的に見ると日本では1人あたりの所得が高くても幸福度が低い。

# 幸福度

- 我が国では内閣府が国民生活選好度調査として幸福度を測定
- 具体的には、現在、どの程度幸せかを10段階評価（「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点）でたずねるという方法
- 今回の研究でも内閣府と同じ方法で幸福度を測定

# 毎日お風呂に入る人と シャワーの人との比較の研究

## 幸福度の高い人の割合



# お風呂（湯船）とシャワーを比べた 研究

## •お風呂の人は・・・

「眠り」が良い 1.41倍

「健康感」(元気度)が良い 1.27倍

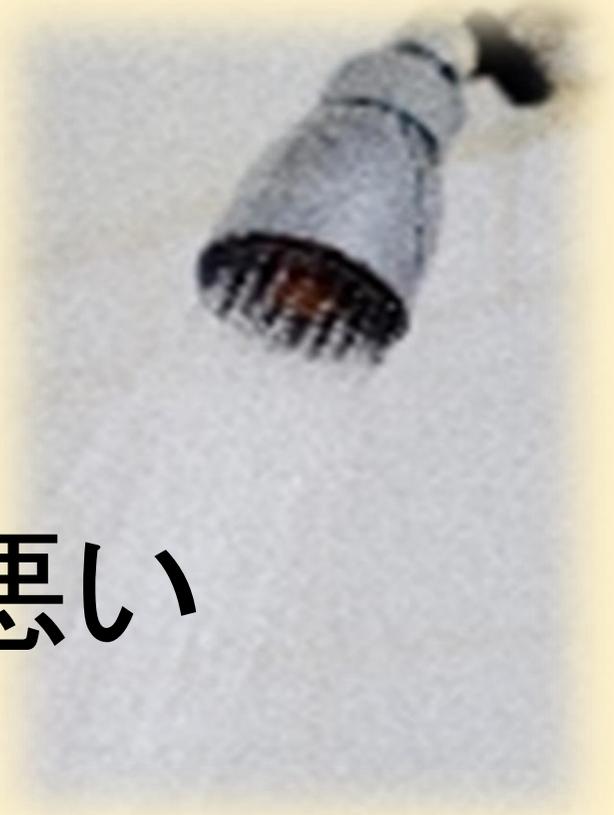
「幸福度」が高い 1.35倍

(数値はオッズ比)

# お風呂とシャワーを比べた研究

## シャワーの人は・・・

- 「眠り」が悪い
- 「健康感」(元気度)が悪い
- 「幸福度」が悪い



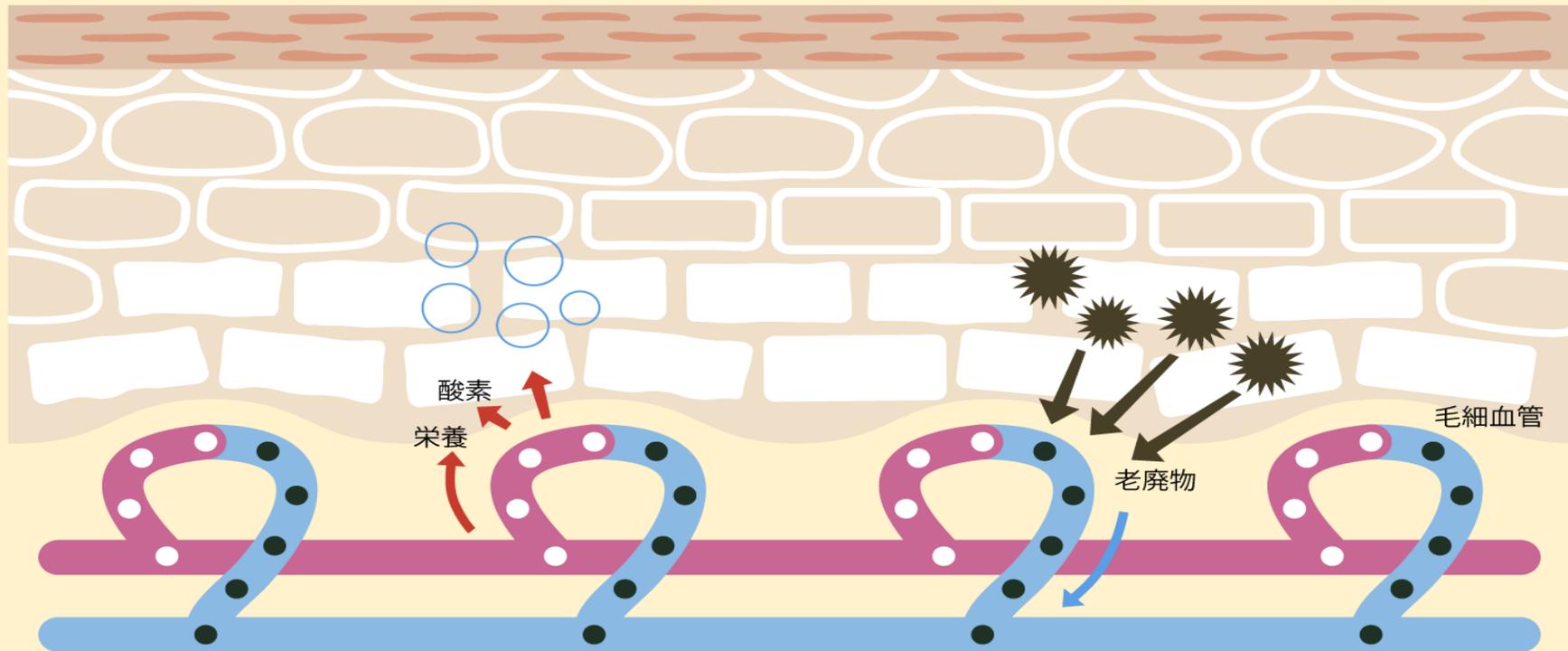
•なぜお風呂じゃないとだめなのか？

お風呂の力！

# 1. 温熱作用

# 温熱作用

疲労回復だって血流が命！



# 自律神経調整作用（温熱作用）

## ぬる湯で副交感神経を高める

**交感神経**が優位な時  
(活動・緊張・ストレス)



**副交感神経**が優位な時  
(回復・休息・リラックス)



自律神経失調症

# 自律神経の働き

◎入浴の自律神経への影響



興奮、戦闘態勢

リラックス、休憩

お風呂の力！

## 2. 浮力作用

# 浮力作用

---

ストレス解消、体重は  $1 / 10$



お風呂の力！

# 3. 水圧作用

# 水圧作用

## 血流の改善



お風呂の力！

# 4. 清浄作用

# 正しいシンプル入浴法！

1. 飲水
2. かけ湯
3. 肩まで全身浴(40°C5分)
4. 汗をかいたら出る
5. 体を洗う(手で洗う)
6. 肩まで全身浴(40°C5分)
7. 出て飲水

※基本は少しずつお湯に体を慣らすこと

# 入浴前の飲水も怠らず

- 入浴前の飲水も怠らず：入浴後に飲水する人は多いが、入浴前にもコップ1-2杯の飲水を勧めたい。
- 1回の入浴で800mLもの脱水になることが実験で報告されている。
- 血液どろどろの予防のためにも飲水を

## 対策

入浴前の飲水、入浴後の飲水

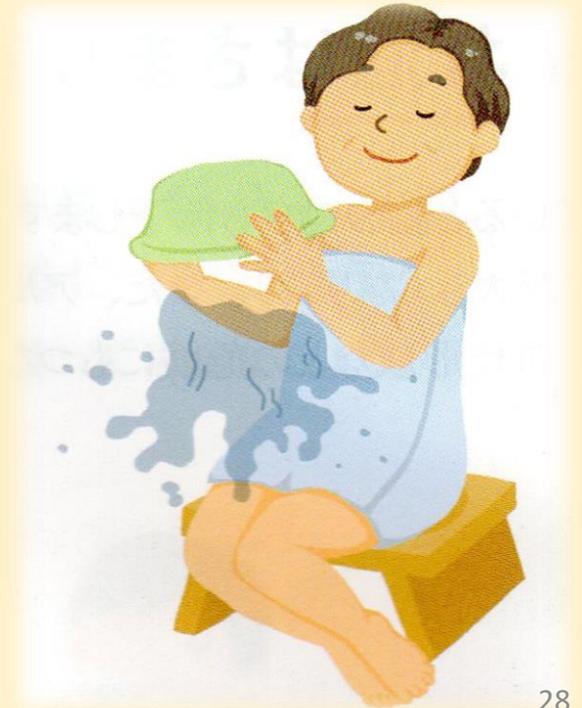
できれば500mLは飲みたい

ビールだけでは脱水の回復につながらない



# 入浴前はかけ湯を忘れずに

- 入浴前はかけ湯を忘れずに: かけ湯は体をお湯に慣らし、血圧の急上昇を防ぐ。
- 手足の末端から  
手桶で10杯以上



# 入浴を、欲張らない

- 入浴を欲張らない: 湯船に入ると、次第に額や鼻の頭が汗ばんでくる。
- この時、体温が上がっているサインなので一旦湯船から出ると良い。
- がまんして汗を流して入り続けているとのぼせ・熱中症になる危険がある。
- 40°Cだと10分程度

# 入浴の時間と回数

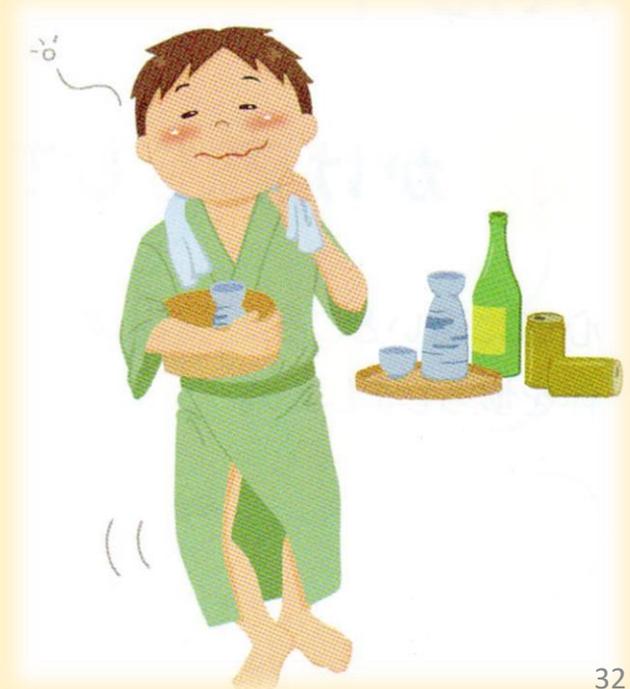
- ① 1日1回入浴 多くて1日2~3回
- ② 発汗は体内温度のオーバーヒートを示す信号。→少し汗ばむ程度まで
- ③ 発汗は体内温度を下げるための一種の防衛反応
- ④ 脈拍は120回(1分間)程度まで

# 入浴のタイミング

1. 運動後・疲れている時：30分～1時間あける
2. 食事：直前・直後は避ける
3. 飲酒後：不可
4. 起床時：水分摂取
5. 深夜：一人入浴は避ける（高齢者）

# 飲酒に注意

- 飲酒に注意：飲酒後の入浴は、転倒したり、血圧が下がり過ぎたりするなど、事故につながりやすい。
- 飲酒後の事故については温泉旅館からも話を聞くことが多い。
- 飲酒した場合は、入浴は十分に酔いがさめてからにする。



入浴研究のきっかけ  
になった

「血圧がいくつまでなら  
安全に入浴できる  
か？」の正解は??

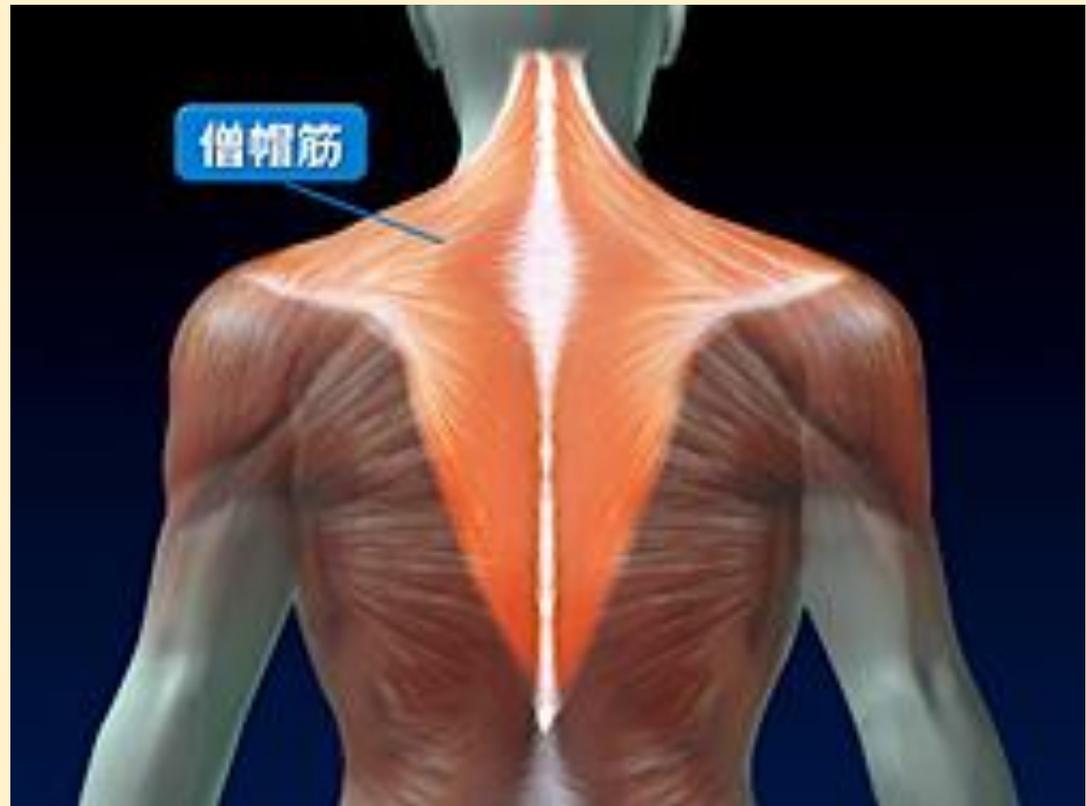
# 高血圧 高い発熱時は 入浴を止めておく

- 収縮期血圧(上の血圧)160mmHg  
以上のとき
- 拡張期血圧(下の血圧)100mmHg  
以上のとき
- 体温 $37.5^{\circ}\text{C}$ 以上のとき

# 症状別入浴法

# 気になる症状別入浴法：肩こり

- 40℃ 10分
- 肩までしっかり湯に浸かるのがポイント
- 血流を改善



# 気になる症状別入浴法：不眠

- 40°C 10分
- 睡眠の1－2時間前に
- 一旦体温を上げてから下げる

# 気になる症状別入浴法：頭痛

- ズキンズキンとする頭痛→入浴禁
- 重苦しい・締め付けられるような頭痛→筋緊張性頭痛
- 40℃ 10分

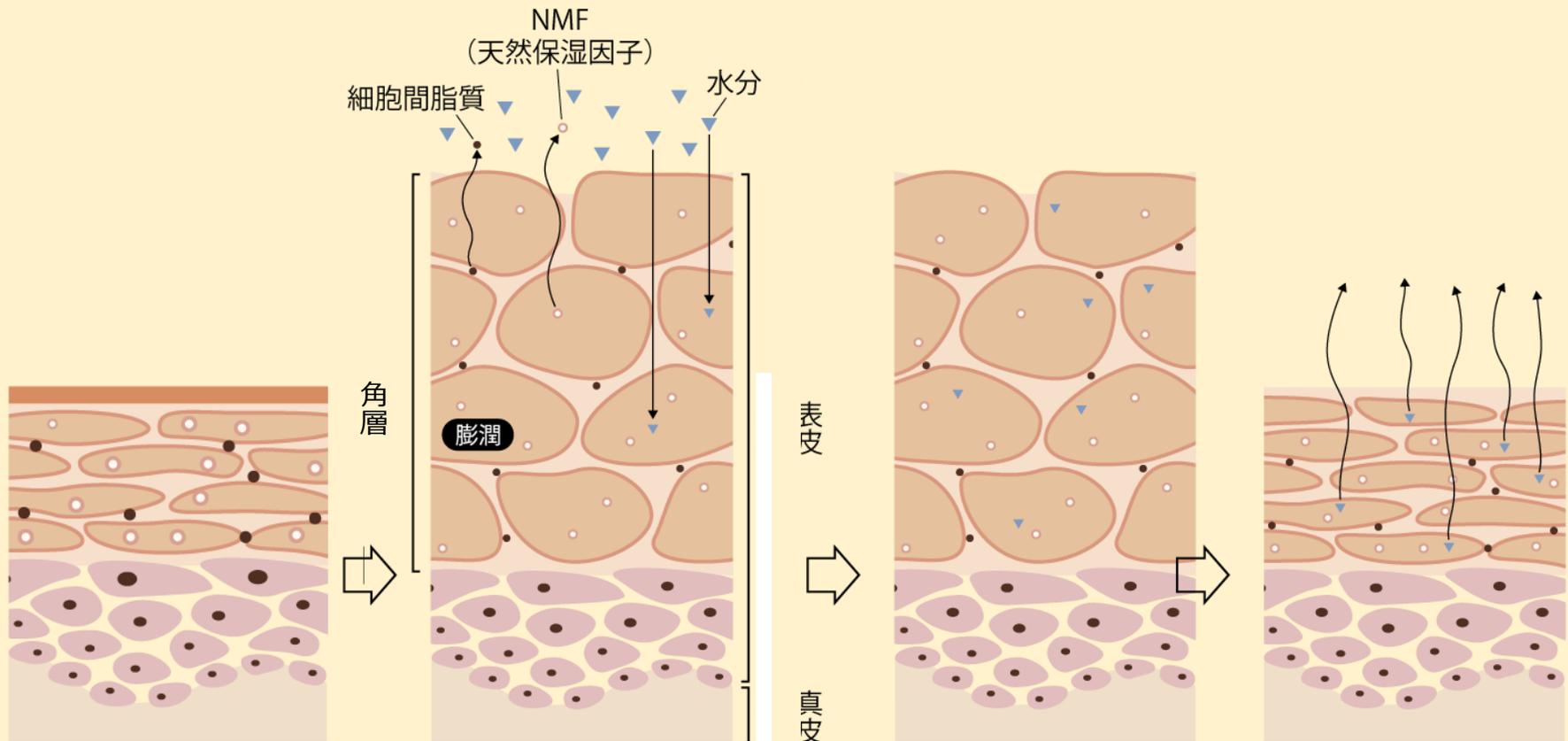
# 気になる症状別入浴法：ダイエット

- 汗をかいても痩せない←消費されるカロリーは安静時とあまり変わらない
- 基礎体温の低い人が習慣的に入浴すると→体温が上昇→基礎代謝が上がり痩せやすい体質になるかも？
- 半身浴はダイエットには直接的な効果は薄い

# 気になる症状別入浴法：美肌

- 基本的な入り方でOK
- 長風呂は不要→保湿成分の流失をさせない
- 入浴後は10分以内に保湿（女性だけでなく、男性も）
- こすり過ぎない（泡＋手で優しく洗う）
- なるべく手を抜く
- 入浴剤を用いるのも良い

# 細胞間脂質とNMFが流出



<入浴前>

<入浴中>

<出浴直後>

<出浴後>

保湿しないまま放置すると

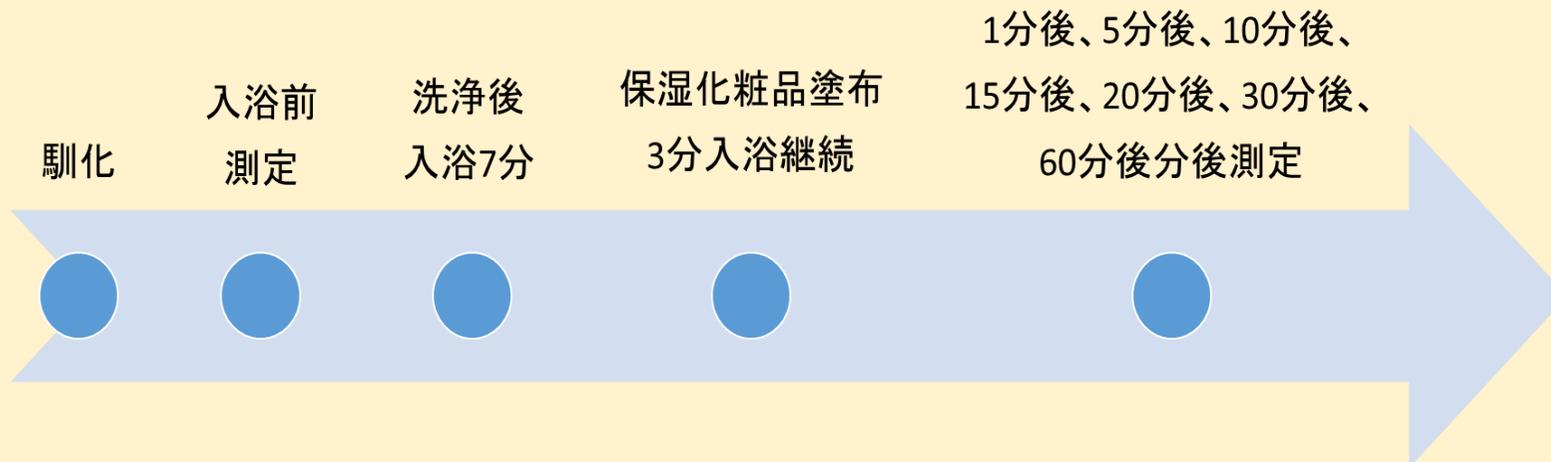
---

保湿リミット

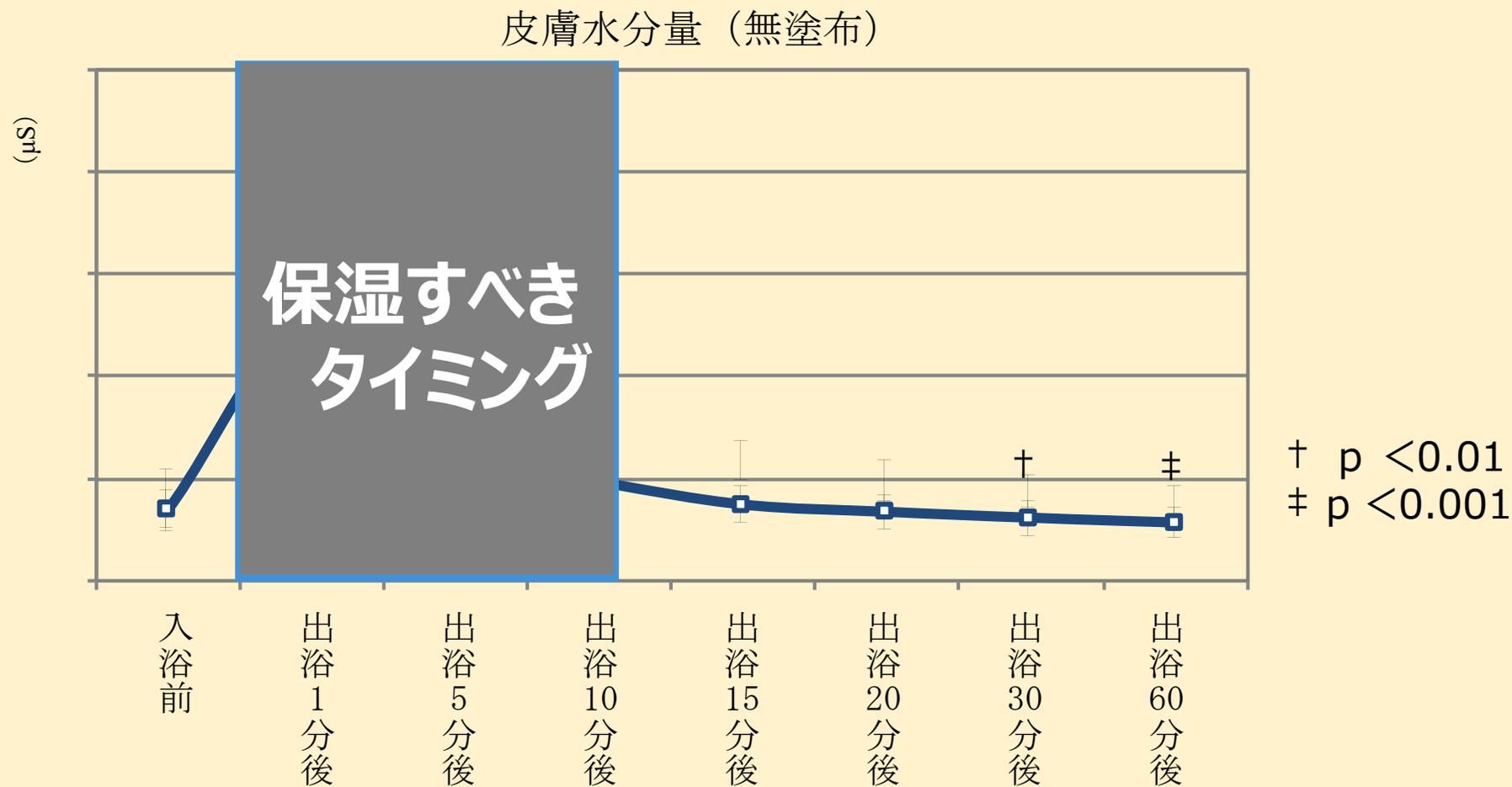
# 「保湿リミット 測定実験」

### 【実験手順】

- ・ 20～40代のボランティア女性14名の協力のもと、入浴前と入浴後の肌水分量の変化を計測しました。
- ・ 室内はエアコンで22℃、湿度40%に維持した。
- ・ 40度の湯に10分間全身浴を行った。



# 「保湿リミット測定」実験結果



**「保湿すべき限界時間」**  
**=保湿リミットは10分**  
であることが判明

# 「お風呂保湿（インバスケア）」とは



入浴剤



パック



オイル美容



洗浄剤

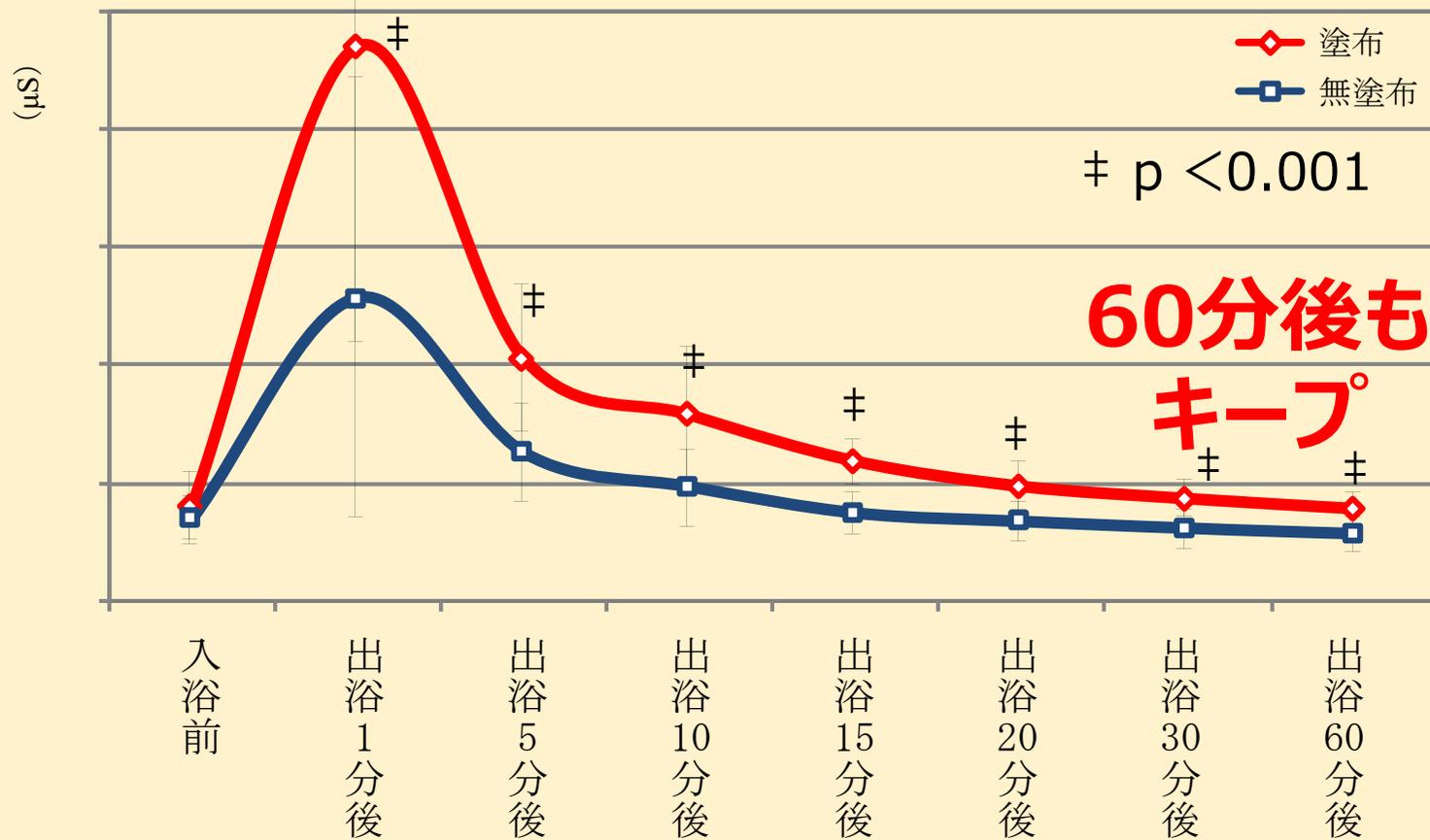
# 「お風呂保湿」効果検証試験

- **保湿化粧品の有無による皮膚水分量の違いを計測。**
- **被験者ごと無作為に塗布する側（右か左か）決定。**
- **浴槽内で湯に浸かりながら3分間塗布するという標準的な方法で使用いただく。**
- **塗布3分後、保湿化粧品はシャワーを用いて湯で洗い流して浴室から出た。**

# 結果

約2倍近い  
水分量に

皮膚水分量



**「お風呂保湿」** で出浴直後の  
肌の水分量が約 **2倍** になり、  
**60分後も過乾燥にならない**  
ことを確認

【まとめ①】

**「保湿すべき限界時間」**  
**=保湿リミットは10分**  
であることが判明

【まとめ②】

**「お風呂保湿」** で出浴直後の  
肌の水分量が約 2 倍になり、  
60分後も**過乾燥にならない**  
ことを確認

# ちなみに・・・入浴剤を選ぶには？

- 医薬部外品、浴用化粧品を選ぶ
- 温泉ミネラル系：硫酸ナトリウム、硫酸マグネシウムなど  
→温まりが強い
- 温泉ミネラル系：重曹（炭酸水素ナトリウム）→さっぱり系
- 炭酸系：血管拡張→血流改善
- 天然素材系：殺菌作用など

一方、こんな報道も

# 「冬場に多発する高齢者の入浴中の事故に御注意ください！」

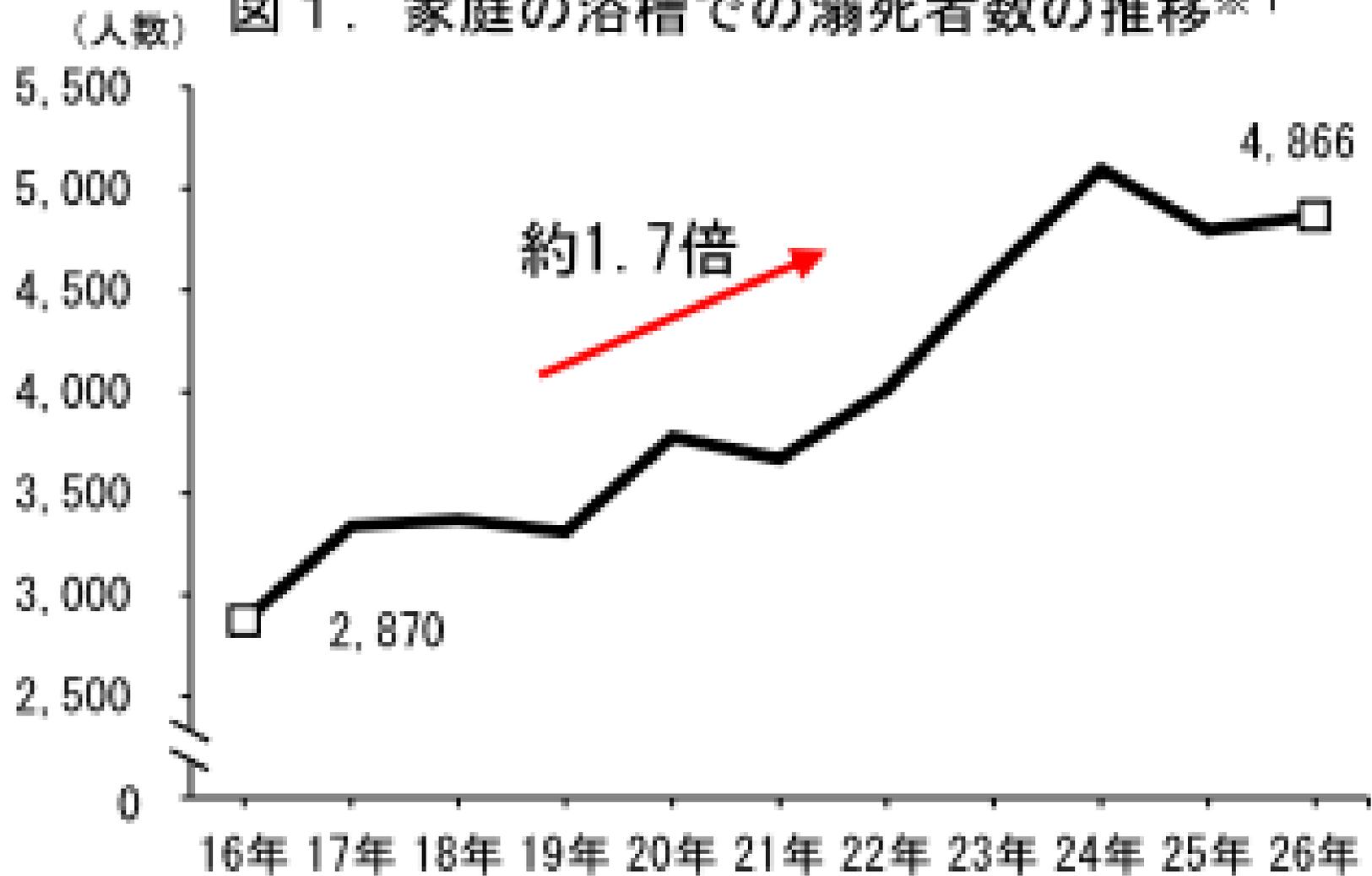
- 本年1月には消費者庁から「冬場に多発する高齢者の入浴中の事故に御注意ください！」と題するニュースリリースが公表された。
- 入浴関連の死亡者数は年間19,000人とも報道された(厚生労働省研究班)。
- 入浴の危険な面ばかり強調されたが、安全な入浴法を行えば、これらの入浴事故を防げた可能性もある。
- 本発表では改めて正しい入浴法について見ていきたい。

平成 28 年 1 月 20 日

## 冬場に多発する高齢者の入浴中の事故に御注意ください！

入浴は、身体を清潔に保つだけでなくリラックス効果も期待できる我が国の重要な生活習慣の一つです。一方、入浴する際の身体状況や入浴の環境によっては、意識障害を起こし溺水する等重大な事故につながる危険性があります。人口動態統計を分析したところ、家庭の浴槽での溺死者数は 10 年間で約 7 割増加し、平成 26 年に 4,866 人となっています。そのうち高齢者（65 歳以上）が約 9 割を占めており、高齢者は特に注意が必要です。

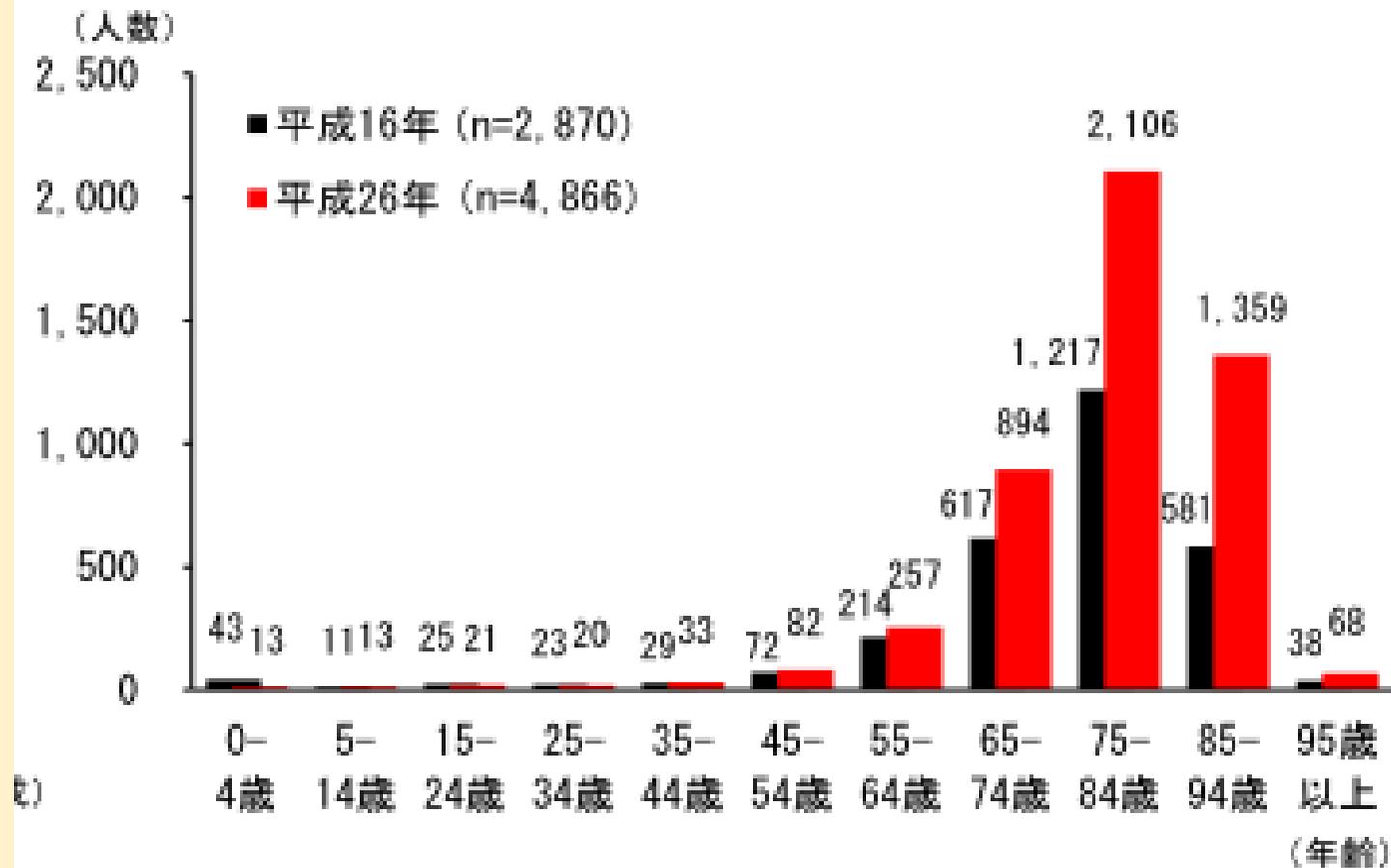
図 1. 家庭の浴槽での溺死者数の推移<sup>※1</sup>



(平成)

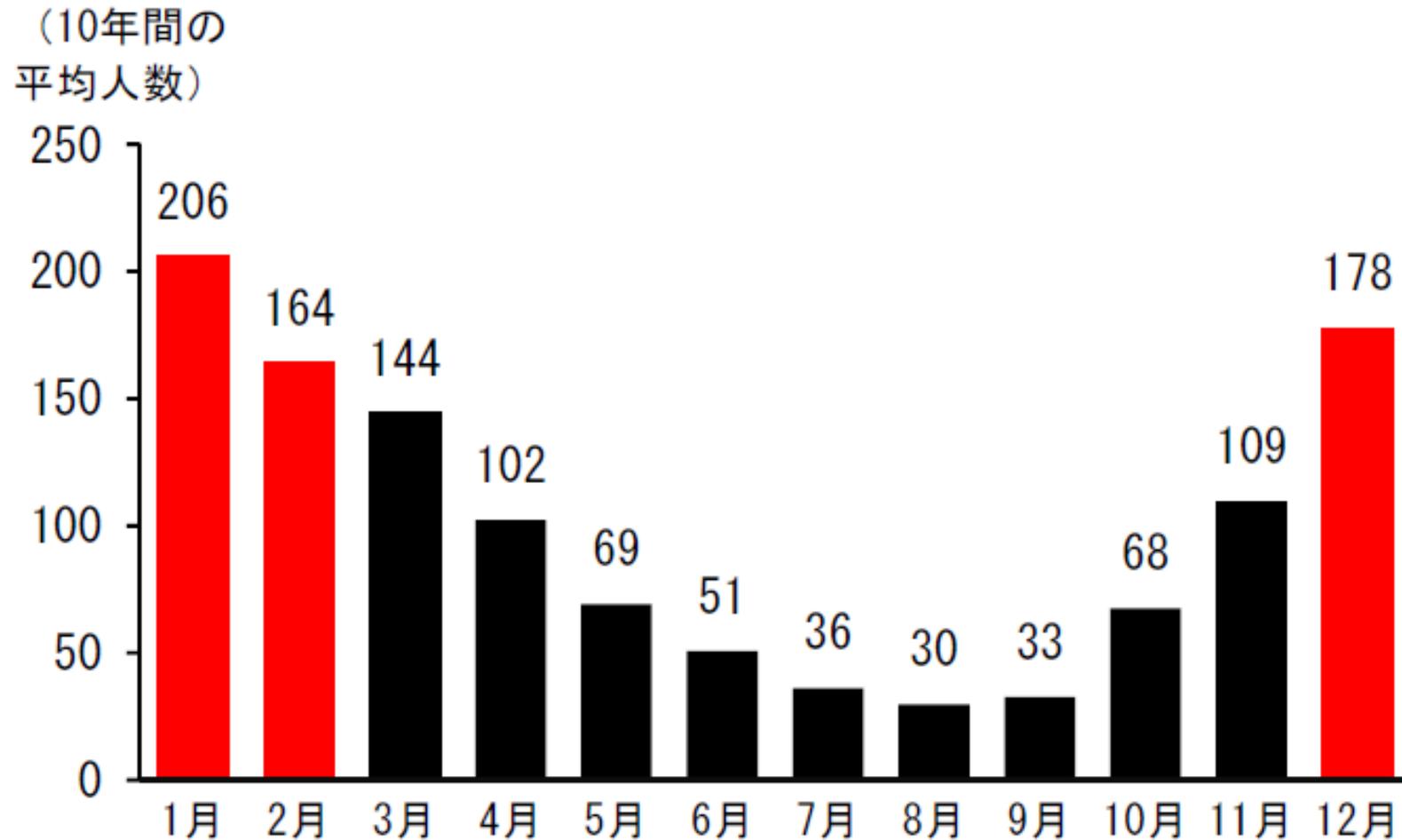
# 入浴関連死は高齢者に多い

図2. 家庭の浴槽における溺死者数※1



# 寒い時期、入浴事故多発期間！

図3. 東京都23区における入浴中の事故死※<sup>5</sup>



# 正しいシンプル入浴法！

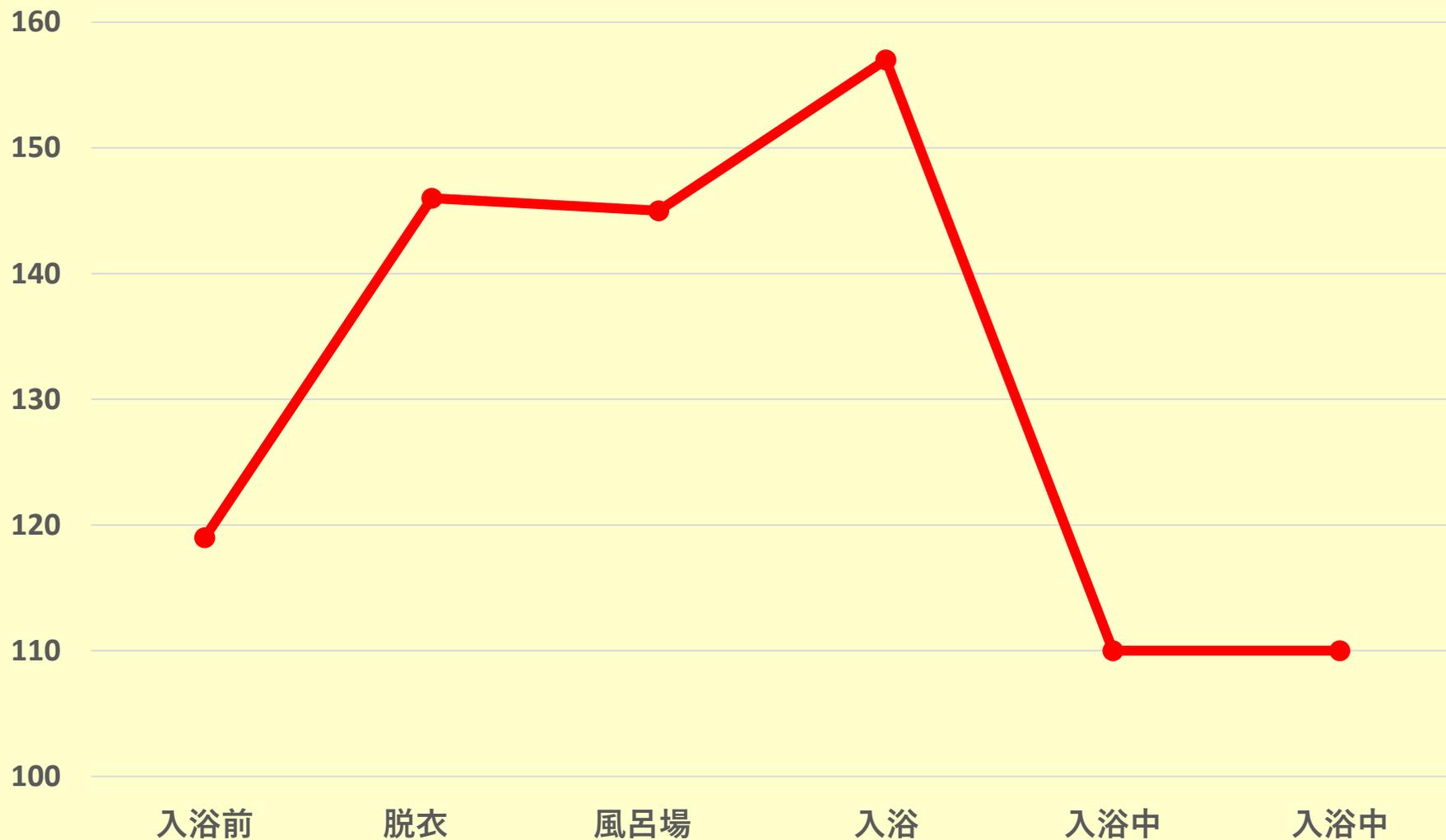
1. 飲水
2. かけ湯
3. 肩まで全身浴(40°C5分)
4. 汗をかいたら出る
5. 体を洗う(手で洗う)
6. 肩まで全身浴(40°C5分)
7. 出て飲水

※基本は少しずつお湯に体を慣らすこと

# 特に寒い冬季は… 急な温度変化に注意

- 急な温度変化に注意：冬季ともなると、脱衣室、浴室がとても冷えていることが多い。居室との温度差でヒートショックによる血圧の急上昇が起き、脳出血などを引き起こす。
- 対策：脱衣室の暖房 浴室のあたたため

# 入浴時の血圧の変化 (42°C)



# 高温の入浴は控えめに

- 高温の入浴は控えめに: 湯の温度によって体の反応は大きく変わる。42°C以上の高温では、血圧が上がり、脈も速くなり、血栓ができやすくなる。

対策:

- 40°Cまでにする。
- かけ湯を十分に
- 熱中症予防のためにも入浴前の飲水

# 入浴前の飲水も怠らず

- 入浴前の飲水も怠らず：入浴後に飲水する人は多いが、入浴前にもコップ1-2杯の飲水を勧めたい。
- 1回の入浴で800mLもの脱水になることが実験で報告されている。
- 血液どろどろの予防のためにも飲水を

## 対策

入浴前の飲水、入浴後の飲水

できれば500mLは飲みたい

ビールだけでは脱水の回復につながらない

# 入浴前はかけ湯を忘れずに

- 入浴前はかけ湯を忘れずに:かけ湯は体をお湯に慣らし、  
血圧の急上昇を防ぐ。
- 手足の末端から手桶で10杯以上

# 入浴を欲張らない

- 入浴を欲張らない：湯船に入ると、次第に額や鼻の頭が汗ばんでくる。
- この時、体温が上がっているサインなので一旦湯船から出ると良い。
- がまんして汗を流して入り続けているとのぼせ・熱中症になる危険がある。
- 40°Cだと10分程度

# 飲酒に注意

- 飲酒に注意：飲酒後の入浴は、転倒したり、血圧が下がり過ぎたりするなど、事故につながりやすい。
- 飲酒後の事故については温泉旅館からも話を聞くことが多い。
- 飲酒した場合は、入浴は十分に酔いがさめてからにする。

# 高血圧 高い発熱時は 入浴を止めておく

- 収縮期血圧(上の血圧)160mmHg  
以上のとき
- 拡張期血圧(下の血圧)100mmHg  
以上のとき
- 体温37.5°C以上のとき

# おこりうる体調不良 (発表者の調査から)

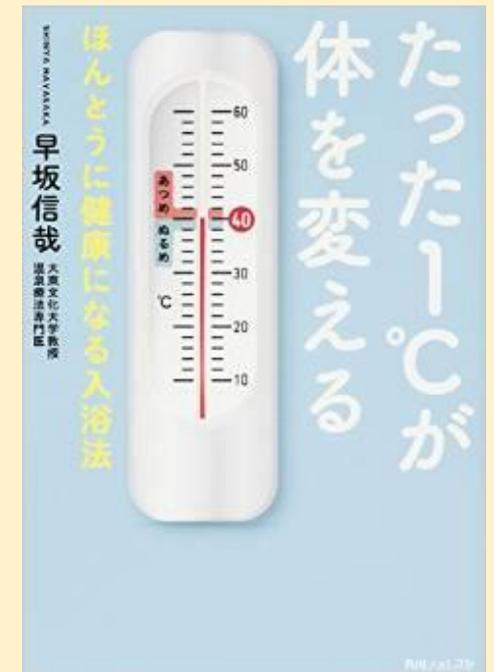
- 発熱100例(16.8%)
- 呼吸困難・喀痰喀出困難93例(15.6%)
- 意識障害64例(10.7%)
- 嘔吐・吐き気63例(10.6%)
- 外傷63例(10.6%)

# もっと詳しくは・・・

## たった1°Cが体を変える ほんとうに健康になる入浴法(KADOKAWA)

### 入浴検定公式テキスト お風呂の 「正しい入り方」 (日本入浴協会)

ご覧ください



# まとめ

- お風呂は正しく入れば健康づくりに役立つ
  - 温熱、浮力、静水圧
- 冬の時期、安全な入浴を心掛ける必要がある
  - 脱衣室の温度
  - お湯の温度40°Cまで
  - しっかり飲水
  - 入浴を欲張らない
  - 高血圧時は無理しない
- まずは健康のため、湯船に浸かりましょう！

ご清聴ありがとうございました